



PAR-Q TESTİ FORMU

Doküman No: FR.SKS.003
Yayın Tarihi: 24.01.2025
Revizyon No: 00
Revizyon Tarihi:

PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) testi. Bu test, fiziksel aktivitelere başlamadan önce bireylerin sağlık durumlarını değerlendirmeye yönelik sorular içerir.

Fiziksel Aktivite Hazırlık Anketi (PAR-Q)

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyun ve her birine "EVET" veya "HAYIR" olarak yanıt verin.

1. Son 12 ayda herhangi bir kalp rahatsızlığı geçirdiniz mi?
☐ Evet ... / Hayır ...
2. Şu anda yüksek tansiyonunuz var mı veya doktorunuz tarafından kan basıncınızın yüksek olduğu söylenmiş miydi?
☐ Evet ... / Hayır ...
3. Daha önce kalp krizi geçirdiniz mi?
☐ Evet ... / Hayır ...
4. Bacaklarınızda, eklemlerinizde veya kemiklerinizde herhangi bir rahatsızlık veya ağrı bulunuyor mu?
☐ Evet ... / Hayır ...
5. Doktorunuz, fiziksel aktivite yapmanızı engelleyen herhangi bir sağlık problemi veya durum olduğunu söyledi mi?
☐ Evet ... / Hayır ...
6. Fiziksel aktiviteler sırasında baş dönmesi, bayılma, nefes darlığı, göğüs ağrısı ya da aşırı yorgunluk yaşadınız mı?
☐ Evet ... / Hayır ...
7. Fiziksel aktiviteler esnasında kalp çarpıntısı ya da düzensiz kalp atışları hissettiniz mi?
☐ Evet ... / Hayır ...
8. Son zamanlarda ciddi bir sağlık sorunu geçirdiyseniz ve doktorunuzdan onay almadıysanız, egzersiz yapmayı düşünmeyin.
☐ Evet ... / Hayır ...
9. Eğer evet yanıtı verdiğiniz bir durum varsa, egzersiz yapmadan önce doktorunuza danıştınız mı?
☐ Evet ... / Hayır ...

Yorum:

- Eğer "EVET" yanıtı verdiğiniz bir soruya sahipseniz, **fiziksel aktivite yapmadan önce** doktorunuza danışmanız önerilir.
- Eğer tüm cevaplarınız "HAYIR" ise, genellikle güvenli bir şekilde fiziksel aktivite yapmaya başlayabilirsiniz.



PAR-Q TESTİ FORMU

Doküman No: FR.SKS.003
Yayın Tarihi: 24.01.2025
Revizyon No: 00
Revizyon Tarihi:

Bu test, fiziksel aktiviteye başlamadan önce bireylerin sağlık durumunu değerlendirmeye yönelik bir araçtır. Sağlık durumu ile ilgili herhangi bir şüphe durumunda mutlaka bir sağlık uzmanına danışmak önemlidir.